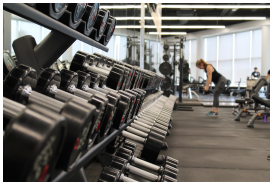


Programma avanzato per l'allenamento della forza nel ciclismo

[Allenamento](#) [funzionale](#) [kettlebell](#) [Salute](#)

Programma avanzato per l'allenamento della forza nel ciclismo. Dopo aver visto il programma base, ci rivolgiamo a quegli atleti più evoluti, che vogliono ottenere il massimo dal [proprio allenamento](#)



<https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Programma-avanzato-allenamento-forza-ciclismo-280x187.jpg> 280w, <https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Programma-avanzato-allenamento-forza-ciclismo-768x512.jpg> 768w, <https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Programma-avanzato-allenamento-forza-ciclismo-533x355.jpg> 533w, <https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Programma-avanzato-allenamento-forza-ciclismo-537x358.jpg> 537w" data-bbox="70 383 936 577">
data-src="https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Programma-avanzato-allenamento-forza-ciclismo.jpg">

Programma avanzato di allenamento della forza nel ciclismo: a chi è indirizzato

Il programma avanzato di allenamento della forza è destinato a ciclisti evoluti, che conoscono bene le tecniche di esecuzione e hanno alle spalle almeno un anno di preparazione fisica in palestra. Gli esercizi proposti infatti richiedono conoscenza delle tecniche di esecuzione per evitare di farsi male. Inoltre il programma è abbastanza faticoso, per cui va eseguito solo dopo aver passato la fase iniziale di adattamento anatomico.

Obiettivo del programma avanzato di allenamento della forza nel ciclismo

Obiettivo del programma avanzato di allenamento della forza nel ciclismo è di rinforzare i muscoli e le articolazioni e di migliorare l'espressione di potenza sulla bici. Per questo gli

esercizi scelti lavorano sui gruppi muscolari più importanti e richiedono sovraccarichi. Per migliorare anche la connessione neuromuscolare e l'attivazione delle unità motorie muscolari, si usano kettlebell e pesi liberi, che sollecitano anche la stabilizzazione articolare e il reclutamento delle fibre muscolari di diverso tipo. Questi esercizi hanno quindi l'obiettivo di aumentare la forza generata dalle catene muscolari e dai distretti inferiori e superiori, in modo da migliorare sia l'economia del gesto della pedalata (fare meno fatica per esprimere la medesima potenza) che la stabilità di tutta la parte superiore del corpo.

A chi mi sono ispirato per creare questo programma

Questo programma avanzato per l'allenamento della forza nel ciclismo si ispira alle metodologie di allenamento della forza proposte da Pavel Tsatsouline, l'uomo che ha sviluppato e reso famoso l'allenamento con i kettlebell nel mondo. Inoltre ho preso spunto dagli allenamenti di pesistica che vengono applicati agli sport di endurance, soprattutto a quelli della corsa.

Quando farlo

Questo programma avanzato di allenamento della forza nel ciclismo va inserito nella fase post adattamento anatomico e quindi è ottimale prevederlo nel periodo Gennaio -Marzo. Si otterrà un incremento della forza massima, che poi potrà essere trasformata in potenza nei mesi successivi con opportuni allenamenti.

Quante volte

Il programma avanzato di allenamento della forza nel ciclismo va eseguito almeno **2 volte a settimana, con almeno 48 ore di stacco tra una sessione e l'altra**. Gli studi infatti mostrano come l'allenamento della forza richieda un tempo di compensazione più elevato rispetto all'allenamento della resistenza. La durata minima è di 6 settimane, come suggerito dagli studi di Bompa e Buzzichelli.

Tipo di allenamento

Il tipo di allenamento proposto dal programma avanzato per l'allenamento della forza è il tradizionale allenamento a serie multiple dell'allenamento della forza. Dopo la fase di riscaldamento e di core training (che è fondamentale e non va assolutamente saltata), ci si allenerà effettuando delle serie di ogni esercizio, per poi passare al successivo, con un recupero tra le serie e tra ciascun esercizio. Dato che il ciclista è comunque un atleta di endurance, il mio consiglio è quello di prevedere delle pause di 30 secondi tra ogni serie in modo da mettere sotto sforzo anche l'apparato cardiovascolare. Tra ogni serie si può riposare 1 minuto. Le pause di recupero tra un circuito e l'altro devono essere attive: potete camminare,

saltellare, fare boxe allo specchio, per mantenere alta la frequenza cardiaca. Sedersi per recuperare non va bene per non incorrere in problemi di pressione arteriosa. Gli esercizi lavorano su grandi gruppi muscolari e sono pensati con il metodo centrifugo: si allena un gruppo muscolare superiore e poi uno inferiore. In questo modo si forza il cuore a pompare sangue in zone sempre diverse, producendo benefici anche sulla capillarizzazione muscolare.

L'obiettivo minimo è di eseguire almeno 3 serie da 10 ripetizioni per ogni esercizio. Se siete atleti avanzati potete prevedere 4 ripetute da 10 ripetizioni. Dato che l'obiettivo è la forza massima e non quella resistente, se il programma è leggero è meglio incrementare il numero di serie piuttosto che quello delle ripetizioni.

Attrezzatura necessaria

Per eseguire il programma avanzato di allenamento della forza nel ciclismo sono necessari un kettlebell (di solito da 16kg ma se per voi è troppo potete partire con un peso inferiore), una sandbag da 10kg e una barra per trazioni.

Il programma avanzato di allenamento della forza nel ciclismo

Ecco qui di seguito la tabella con il programma. Per gli esercizi indicati potete scaricare i nostri ebook sull' [allenamento della forza](#) o del [core training](#) per comprenderne l'esecuzione. In ogni caso sono facilmente visionabili su qualunque canale You Tube.

Fase	Esercizio	Serie
Riscaldamento	Saltelli sul posto / Jumping jacks	5
Core training	Tibie al suolo	1
	Tibie sollevate	1
	Plank prono	1
	Plank supino	1
	Plank laterale	1
	Crunch	1
	V-up	1
	Scissor	1
Circuito centrale	Stacchi da terra con kettlebell	1
	Piegamenti sulle braccia	3
	Squat con kettlebell	3
	Trazioni alla sbarra con peso prona	3
	Halo con Kettlebell	3

Rematore con kettlebell	3	
Swing con kettlebell	3	
Snatch con sandbag	3	
Defaticamento	Movimento libero	5 minuti

Il corso “Allenamento ottimale del ciclismo”

Se vuoi davvero imparare a programmare, gestire e integrare l'allenamento della forza nel tuo piano annuale, partecipa al nostro corso in [Allenamento Ottimale del ciclismo](#) . Un corso video online di 4 ore, da seguire comodamente da casa al ritmo con il tempo preferito, a cui aggiungere 3 ore di studio delle slide. Inclusi nel corso test finale e attestato di partecipazione. Il corso permette a chiunque di capire le basi dell'allenamento nel ciclismo e migliorare davvero. Il relatore è Paolo Gaffurini, PhD in scienza dell'allenamento e professore in scienze motorie dell'Università di Brescia.

Impara ad allenare la forza con il nostro corso online



<https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Allenamento-funzionale-cper-ciclisti-280x158.jpg> 280w, <https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Allenamento-funzionale-cper-ciclisti-768x432.jpg> 768w, <https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Allenamento-funzionale-cper-ciclisti-541x304.jpg>

541w,

<https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Allenamento-funzionale-cper-ciclisti-537x302.jpg>

537w"

data-src="https://www.bikeitalia.it/wp-content/uploads/2019/11/001Allenamento-funzionale-cper-ciclisti.jpg">

Se volete imparare ad allenare la forza in maniera corretta e scientifica e soprattutto con il giusto focus sul gesto della pedalata, noi di Bikeitalia abbiamo creato il corso online “L'allenamento della forza nel ciclismo”. Un videocorso online di 3,5 ore per capire come funziona la forza, come allenarla per il ciclismo e come creare un piano di allenamento annuale. Il corso è accompagnato da slide e da due libri di testo: “L'allenamento della forza nel ciclismo” e “Allenamento funzionale per ciclisti”. Il relatore del corso è Omar Gatti, biomeccanico, laureato in scienze motorie e direttore della formazione Bikeitalia.

Per maggiori informazioni sul corso potete andare a questo link: <https://corsi.bikeitalia.it/corso/allenamento-della-forza-nel-ciclismo/>